



# 5月の南大立



2023年5月  
認定こども園ひかり

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	牛乳 サラシ ごはん ・バナナ ・赤魚の煮つけ ・ちやしのナムル風サラダ ・キャベツのかき玉汁	2	お茶 きなごせんべい  <b>てくてくの会</b> ※愛情弁当の日※ ジュース 菓子	3	  <b>憲法記念日</b>	4	  <b>みどりの日</b>	5	  <b>こどもの日</b>	6	牛乳 ビスケット チャーハン ・キウイ ・ポークシユウライ ・フロッコリーのツチサラダ ・わかめスープ 牛乳 せんべい
8	牛乳 ココア蒸しパン お茶 ぼりんこ	9	野菜ジュース ライハース  <b>こどもの日メニュー</b>	10	牛乳 ハッピーターン ごはん ・なつみ ・豚肉のしょうが焼き ・キャベツと人参のサラダ ・じゃが芋のみそ汁	11	お茶 たまごサラダ クロッカッサン(未:ソラトランス) ・鶏肉のレアステーキ焼き ・ココロサラダ ・コンソメスープ 牛乳 カルピスゼリー	12	牛乳 揚げせんべい ごはん ・オレソジ ・鮭の漬付け焼き ・炒り鶏煮 ・小松菜のみそ汁 牛乳 さつま芋かりんどう	13	お茶 サラシ キャベツとツチのバナタ かぶとハムのサラダ たまごスープ フルーツヨーグルト 牛乳 せんべい
15	牛乳 フンパンスンのおやさいせん 肉みそあんかけ丼 ・春雨サラダ ・お麩のみそ汁 ・キウイ	16	牛乳 カワラケーキ ごはん(ごましお) ・バナナ ・チーズのオムレツ ・キャベツと鶏肉のサラダ ・大根と油揚げのみそ汁	17	牛乳 雪の宿 焼きそば フロッコリーのミモザサラダ さつま芋のみそ汁 オレソジ	18	牛乳 チョイス ごはん ・なめこのみそ汁 しらす納豆 ・ジャーマンポテト ・ほうれん草の磯和え 牛乳 メロンソフトーナスト	19	お茶 えびせん ごはん ・バナナ ・さばの生妻煮(未:たら) さつま芋の甘辛炒め ・豚肉ともやしのみそ汁 シヨア(バナスカット) ハーベナスト	20	お茶 クッキー ゆかりごはん ・キウイ 手作りのハムカツ ・グリーンサラダ ・里芋のみそ汁 牛乳 せんべい
22	牛乳 ビスケット りんごジュース まかひのせんべい	23	牛乳 型抜きシヤムパイ ごはん お茶 たべっこどうぶつ ・かじきの揚げ煮 ・バナナ ・又バナナイサラダ ・切干大根のみそ汁	24	牛乳 ツナおにぎり 牛乳 新溜仕込み 豚丼 フロッコリーのごま和え ・じゃが芋のみそ汁 ・キウイ	25	牛乳 セラー ホットポック ・フライドポテト ・野菜スープ ・青りんごゼリー 牛乳 しらすと青のりのおにぎり	26	お茶 ソフトサラダせん ハヤシライス ・ごぼうサラダ ・ヤクルト400LT 牛乳 夢おれんじゼリー	27	牛乳 ビスケット ・菜めし ・オレソジ ・高野豆腐の肉巻き ・キャベツのカニカササラダ ・もやしのかき玉汁 牛乳 せんべい
29	牛乳 かほちやケーキ 牛乳 Caせんべい	30	牛乳 源氏/パイ  <b>誕生会メニュー</b>	31	牛乳 サラシ 牛乳 焼きたーナツ ごはん ・キウイ ・手作りの豆腐つくね ・南瓜の煮物 ・青梗菜のかき玉汁		午後おやつ				



**ひじきおにぎり**  
材料(米2合分)  
●ひじき...5g ●人参...50g(約5cm) ●油揚げ...1枚  
☆しょうゆ、みりん、砂糖、酒...各大さじ1強

作り方  
①ひじきは水で戻す。人参と油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。  
②材料を☆印の調味料で煮込む。  
③水分が飛んだら、炊き上がったごはんと混ぜ、握れば完成です！

今月の食育目標は・・・

**未満児【食べる喜びを感じる】**  
**以上児【保育者や友達と一緒に食事をする】です！**

※☆印の5月30日は、誕生会メニューになります。  
※今月のお弁当の日は2日です♪旬の果物に苺や柑橘類、メロンなどがありますので、デザートにいかがでしょうか。なお、未満児さんはつまようじ・ピッチは使えないので付けないようにお願いします。

**お知らせ**



# 2023年 5月 離乳食献立表



認定こども園 ひかり

※月齢・個人によって献立が変更になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•タラの煮つけ</li> <li>•ステイック野菜 (きゅうり、人参)</li> <li>•キャベツのかき玉汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•南瓜のそぼろあんかけ</li> <li>•人参のしらす煮</li> <li>•ほうれん草のみそ汁</li> </ul>	<b>建国記念日</b>		<b>みどりの日</b>	
8	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•じゃが芋と鶏肉のおやき</li> <li>•キャベツとほうれん草のしらす煮</li> <li>•人参のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•ミニハンバーグ</li> <li>•ポイル野菜 (人参、ブロッコリー)</li> <li>•玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•玉ねぎのそぼろ煮</li> <li>•キャベツと人参のツナ煮</li> <li>•じゃが芋のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ステイック食パン</li> <li>•煮魚 (たら)</li> <li>•じゃが芋と人参のコロコロ煮</li> <li>•白菜と玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•煮魚 (さけ)</li> <li>•人参のそぼろ煮</li> <li>•小松菜と豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•たまごかゆ</li> <li>•肉団子 (玉ねぎ、人参)</li> <li>•ブロッコリーのツナ煮</li> <li>•豆腐のみそ汁</li> </ul>
15	16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>•そぼろかゆ</li> <li>•人参と豆腐のしらす煮</li> <li>•南瓜の煮物</li> <li>•青梗菜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•人参と玉ねぎのたまごどじ</li> <li>•キャベツのそぼろ煮</li> <li>•大根のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•煮込みうどん (キャベツ、人参、鶏肉)</li> <li>•ゆでブロッコリー</li> <li>•さつま芋の煮物</li> <li>•豆腐のツナ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•にんじんかゆ</li> <li>•しらす納豆</li> <li>•じゃが芋と玉ねぎのそぼろ煮</li> <li>•豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•煮魚 (たら)</li> <li>•さつま芋のおやき</li> <li>•大根と人参のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•すかゆ</li> <li>•人参のツナ煮</li> <li>•ほうれん草のたまごどじ</li> <li>•里芋のみそ汁</li> </ul>

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>• すかゆ</li> <li>• 野菜とひき肉のケチヤツプ煮 (玉ねぎ、人参)</li> <li>• じゃが芋のおやき</li> <li>• ほうれん草のかき玉汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すかゆ</li> <li>• 煮魚 (かじき)</li> <li>• スティック野菜 (きゅうり、人参)</li> <li>• 豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すかゆ</li> <li>• 玉ねぎのそぼろ煮</li> <li>• ホイル野菜 (人参、ブロッコリー)</li> <li>• じゃが芋のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スティックパブ</li> <li>• 南瓜のそぼろあんかけ</li> <li>• 人参のしらす煮</li> <li>• 白菜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すかゆ</li> <li>• 人参のツナ煮</li> <li>• ほうれん草のそぼろ煮</li> <li>• 玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すかゆ</li> <li>• 人参の肉巻き</li> <li>• キヤベツのたまごじ</li> <li>• ぎつま芋のみそ汁</li> </ul>
29	30	31			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• すかゆ</li> <li>• 肉じゃが風 (じゃが芋、人参、玉ねぎ、ひき肉)</li> <li>• ゆでブロッコリー</li> <li>• かぶのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 人参としらすのうどん</li> <li>• キヤベツ入り肉団子</li> <li>• ぎつま芋の煮物</li> <li>• ハナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すかゆ</li> <li>• 豆腐と人参入りのつくね</li> <li>• 南瓜の煮物</li> <li>• 青便菜のかき玉汁</li> </ul>			